

太極拳 39 式

1	起勢	14	提手上勢	27	上步肘
2	攬雀尾	15	右打肘	28	摺疊捶
3	單鞭	16	摟膝拗步	29	下勢捶
4	提手	17	海底針	30	雙按
5	右靠	18	扇通臂	31	撤步擗臂
6	白鶴亮翅	19	轉身撇身捶	32	上步七星
7	摟膝拗步	20	玉女穿梭	33	退步跨虎
8	抱虎歸山	21	攬雀尾	34	轉身擺蓮腿
9	捋擠按	22	單鞭	35	彎弓射虎
10	斜單鞭	23	高探馬	36	進步搬攔捶
11	肘底捶	24	十字穿臂	37	如封似閉
12	倒攢猴	25	轉身十字腿	38	十字手
13	斜飛勢	26	進步指裆捶	39	合太極